12月 市民カレンダー 12/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11(月)	**人権相談** プラザ八王子(10:00～15:00) **行政相談** プラザ八王子(10:00～15:00)	22(金)	**法律相談** プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ
12(火)	**人権相談** 保健福祉センター香北(10:00～15:00)	23(土)	**【医】村上内科循環器科**(☎52-0111)
13(水)	**育児相談** 子育てセンターなかよし(9:30～11:30)	24(日)	**【医】坂本内科**(☎53-2417)
14(木)	**乳児健診** プラザ八王子(12:40～)	25(月)	
15(金)		26(火)	
16(土)		27(水)	
17(日)	**【医】びらふ診療所**(☎57-3456)	28(木)	**市役所仕事納め**
18(月)	**行政相談** 香美市基幹集落センター(10:00～15:00) **心の健康相談** 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約(3名まで受付):申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ	29(金)	**【医】香長中央病院**(☎53-5155)
19(火)		30(土)	**【医】同仁病院**(☎53-3155)
20(水)	**秦山公園子どもの広場休園日** **育児相談** 子育てセンターびらふ(10:00～11:30)	31(日)	**【医】宇賀循環器内科・歯科**(☎53-2101)
21(木)	**3歳児健診** プラザ八王子(12:30～)		

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝12月25日(月)

市県民税	第4期
国民健康保険税	第6期
介護保険料	第6期
後期高齢者医療保険料	第6期

市立診療所 休診のお知らせ

物部歯科診療所 12月30日(土)～1月4日(木)
※12月21日(木)は都合により休診
※12月28日(木)は通常診療

大栃診療所 12月29日(金)午後～1月3日(水)

粗大ごみ持込日

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	12月17日(日)	12月18日(月)	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	12月17日(日)		

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53－1063

年末年始のごみ収集について

12月31日(日)～1月3日(水)の4日間すべてのごみ収集をお休みします。犬猫等が食い散らかす恐れがありますので、ステーションに出さないようにご協力をお願いします。代替日は、広報香美今月号の13ページに掲載しています。

1月 市民カレンダー 1/1～10

【医】 休日当番医

1（月）	**【医】大栃診療所**（☎58-2410）	6（土）	**移動図書館**（子どもと成人の文庫） 香北分館（9:30～11:10）
2（火）	**【医】楠瀬医院**（☎53-4922）	7（日）	**【医】香北病院**（☎59-2251）
3（水）	**【医】坂本内科**（☎53-2417）	8（月）	**【医】佐野内科ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝｸﾘﾆｯｸ**（☎53-3031）
4（木）	**市役所仕事始め**	9（火）	**人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00） **育児相談（ゆずっこひろば）** 大栃保育園内（10:00～11:00）
5（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	10（水）	**育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30）

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

おすすめレシピ No.88

柿と白菜のサラダ

一口メモ

柿の「ビタミンC」含有量は果物の中でもトップクラスです。グレープフルーツやみかんの２倍あります。「カロテン」もピーマンと同じくらい入っています。

一人分の栄養価			
エネルギー	110kcal	カルシウム	44mg
たんぱく質	1.4g	塩分	0.6g

材料（4人分）	
柿	2個
白菜	300ｇ
さや豆	4本
プチトマト	12個
酢	大さじ2
サラダ油	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

① 柿1個は皮をむいてすりおろし、調味料と合わせてよく混ぜドレッシングを作る。

② 白菜は千切りにして塩少々（分量外）をし、少しおき軽く水洗いをしてよく絞る。

③ さや豆はゆがいて薄い斜め切りにする。

④ 残りの柿1個はいちょう切りにする。プチトマトは半分に切る。

⑤ ②と③と柿を合わせて器に盛り、プチトマトを飾り、ドレッシングをかける。